## 5.063 Polievka mrkvová so zemiakmi
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
| soľ | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| mrkva | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 3,30 | 2,64 | 3,50 | 2,80 |
| olej | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| múka celozrnná | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| zeler | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 | 1,40 | 1,12 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 |
| zemiaky | 2,00 | 1,40 | 2,20 | 1,54 | 2,50 | 1,75 | 2,80 | 1,96 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky dáme variť spolu s očistenou umytou, postrúhanou mrkvou a zelerom do mäkka. Pridáme nasucho opraženú zápražku, ktorú rozriedime vodou a varíme spolu 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 188 | 45 | 0,79 | 1,6 | 0,9 | 6,0 | 1,6 | 29,1 | 0,5 | 0,429 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
| **B** | 229 | 55 | 0,93 | 2,1 | 1,2 | 7,0 | 1,9 | 34,5 | 0,6 | 0,513 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 0,0 |
| **C** | 270 | 65 | 1,06 | 2,7 | 1,5 | 8,1 | 2,1 | 38,7 | 0,7 | 0,564 | 0,0 | 0,0 | 6,2 | 0,0 |
| **D** | 319 | 76 | 1,27 | 3,2 | 1,8 | 9,4 | 2,4 | 44,4 | 0,8 | 0,602 | 0,0 | 0,0 | 7,4 | 0,0 |